



VALIKUD

üks Jumala suurimaid kingitusi

creation®
HEALTH

SISUKORD

VALIKUD	I
PUHKUS	31
KESKKOND	63
AKTIIVSUS	101
USALDUS	131
SUHTED	157
HOIAKUD	185
TOITUMINE	211
KÜSIMUSED JA ÜLESANDED	241

Tähelepanu: Käsiraamatus sisalduv teave on ainult haridusliku sisuga, selle eesmärk pole asendada professionaalseid meditsiini- või psühholoogialaseid nõuandeid. Materjali eesmärk pole diagnoosida ega ravida spetsiifilisi meditsiinilisi või psühholoogilisi seisundeid. Kui teil on mure oma füüsilise või vaimse tervise pärast või kui teil on konkreetsed sümptomid, siis pöörduge professionaalse abistaja poole.

SISUKORD

RAKENDA ELLU	3
Suurem pilt	3
Tööriistad	4
Tasakaalu leidmine	5
Ajude väljavool	6
Vali elu	7
KINNISTA SÕNUMIT	8
Oskuste arendamine	8
NÄPUNÄITED EDU SAAVUTAMISEKS	16
Nõuanded: kuidas langetada paremaid valikuid?	16
Kes sa oled?	18
Kriitiline mõtlemine otsuste langetamisel	19
Viis sammu tarkade otsuste langetamiseni	20
Arutelud väikegrupis	23
LISAMATERJAL	24
VIITED	26



„Loomine ja tervis“ on mõtteviis, mille järgi inimene on tervik. See mõtteviis on töötatud välja haiguste ennetamiseks ning eesmärgiga aidata elada täisväärtuslikumat ja külluslikumat elu igas vanuses. „Loomine ja tervis“ põhineb Piibli loomislool ja see on Seitsmenda Päeva Adventistide koguduse terviseteenistuse alusmaterjal. „Loomine ja tervis“ on asutusele Adventist Health System kuuluv kaubamärk.

Selle materjali ühtegi osa ei ole lubatud paljundada, hoiustada otsingusüsteemides ega levitada elektroonselt või käsitsi; materjale ei või paljundada, salvestada ega ühelgi teisel viisil levitada ilma Adventist Health System loata.

Adventist Health System, 900 Hope Way, Altamonte Springs, FL 32714, USA.

Lisainfo, materjalid ja publikatsioonid on kättesaadaval veebilehtedel:
www.creationhealth.com www.adventisthealthsystem.com

Seminari „Loomine ja tervis“ käsiraamat. Rahvusvahelised autoriõigused kaitstud.
 Tõlge eesti keelde © AKEL 2017



RAKENDA ELLU

DVD-teemade põhjalikum selgitus

SUUREM PILT

Me kasutame oma õigust valida iga päev, mitu korda päevas. Selle hinnalise kingituse saime maailma loomisel. Me tahame seda targalt kasutada. Üks asi on olla oma valikutes vaba, hoopis teine teada, mida selle vabadusega teha. See osa seminarist „Loomine ja tervis“ aitab sul teha tarku valikuid. Mida tähendab sõna *valik*? Kõige laiemas plaanis tähendab see võimalust või võimet hinnata erinevaid tegutsemisviise ja nende hulgast vastavalt valida. Valik on võime kasutada oma tahtejõudu. Kõik meie teod on valikute langetamise tagajärg. Me tegutseme sageli alateadlikult, kuid me ei saa valikute tegemist vältida. Ka valik mitte midagi teha on siiski valik.

Valikud on meie ajju lõimitud. Otsmikusagar annab meile võime otsustada. Otsmikusagar moodustab kassi ajast 3,5%, koera ajast 7%, šimpansi ajast 17% ning inimese omast 33–38%.¹ Otsmikusagaras paiknevad otsustus- ja arutlemisvõime, sotsiaalsed normid ja seal toimub pikaajaste plaanide tegemine²⁻⁵ – need protsessid aitavad kaasa tervislike ja elutervete otsuste langetamisele. Inimese arutlemis- ja planeerimisvõimed on võimsamad ja keerulisemad kui teistel liikidel ja see tähendab, et meie otsuste tegemisel on erinevad tasandid.

On oluline, et meie otsused oleksid kooskõlas meie tahte, uskumuste ja eesmärkidega. Valikuvabadusel on aga hind. Me peame targalt valima, sest valikud määravad meie elu kulgemise. Me oleme palju kuulnud valikuvõimest,

„Vabadus on õigus valida:
õigus luua endale valikuvabadus.
Ilma võimaluseta valida ja valikuid rakendada
on inimene lihtsalt olend, vahend, asi.“

~ THOMAS JEFFERSON

kuid tegelikult on olemas valikuvõimed – võimed, mis aitavad teha õigeid valikuid, mis mõjutavad iga eluaspekti. Ükskõik mis ka ei juhtuks meiega või meie ümber, me saame kontrollida väiksemaidki valikuid: kuidas kasutada viit dollarit või viit minutit. Need valikud, ükskõik kui väikesed need ka paistavad, võivad positiivselt mõjutada meie endi ja meid ümbritsevate inimeste elu. Pikas perspektiivis toovad aastatega kogunenud väikesed otsused kaasa suuri muutusi. Valikud on esimene samm oma heaolu edendamiseks. Enne kui saavutame ükskõik missuguses valdkonnas positiivseid tulemusi, peame tegema otsuse neid tulemusi saavutada. Teadlik valik on võti, et kogeda heade valikute positiivset mõju.

TÖÖRIISTAD

Talupojatarkus ja aastakümnete pikkused psühholoogilised uuringud on leidnud seose valikute ja erinevate õnnistuste vahel. Kui inimesele antakse valikupädevus, siis kasvab nii isikliku kontrolli tunne kui sisemine motiveeritus. Isiklikku kontrollivõimet ja sisemist motiveeritust on omakorda seostatud paljude füsioloogiliste ja psühholoogiliste hüvedega. Tõesti, paljudel valikutel on motiveerivad tagajärjed. Valikuvabaduse ja kontrolli puudumine aga mõjub kahjustavalt sisemisele motiveeritusele, eluga rahulolule ja heaolule.⁶⁻⁷

Valikuvabaduste kasulikkust illustreerib hästi uuring, mis viidi läbi ühe hooldekodu elanike seas. Uurimuse tulemused ilmusid ajakirjas *The Journal of Personality and Psychology* ning dr Martin E. P. Seligman kirjeldas neid hiljem oma raamatus „Õpitud optimism“.

Teadlased jagasid hooldekodu elanikud rühmadesse korruste järgi. Esimese korruse elanike elu kontrolliti rohkem, aga neil oli ka rohkem valikuid. Ühel päeval pidas hooldekodu juhataja elanikele kõne, öeldes: „Ma tahaksin teid teavitada kõigest sellest, mida te saate enda heaks siin Shady Grove'is teha. Hommikusöögiks on omlett või munapuder, kuid te peate eelmisel õhtul teada andma, kumba te soovite. Kolmapäeva- ja neljapäevaõhtuti vaadatakse filme, kuid te peate end enne kirja panema. Siin on erinevad taimed. Valige mõni välja ja viige oma tuppa, aga kastma peate ise.“

Teise korruse elanikele teatas juhataja: „Ma tahan, et te teaksite, mida me siin Shady Grove'is teie heaks teha saame. Hommikusöögiks on omlett või munapuder. Omletti pakutakse esmaspäeval, kolmapäeval ja reedel, ülejäänud päevadel pakutakse muna-putru. Kolmapäeva- ja neljapäevaõhtuti vaadatakse filme; neljapäeviti osalevad vasaku tiiva elanikud ja kolmapäeviti parema tiiva elanikud. Siin on erinevad taimed teie tubadesse viimiseks. Põetaja valib teile ühe välja ja hoolitseb taime eest.“

Mõlema korruse elanikele said osaks samad hüved, ent esimese korruse elanikud said valida ja oma valikuid kontrollida, teise korruse elanikud ei saanud kumbagi.

Teadlased leidsid, et võrreldes nendega, kellel polnud mingit kontrolli, edenesid jõudsalt need, kel oli valikuvabadus ja kontroll oma otsuste üle. Lisaks leiti, et selles valimis oli 18 kuud hiljem surnud vähem inimesi kui kontrollgrupis.⁸⁻¹⁰ See imeline fakt näitab selgelt, et valikute tegemine ja nende kontrollimine võib päästa elusid.

Jah, valikute vägi võib olla tugevam ja sügavam, kui me arugi saame.

Veel üks oluline tööriist, mis aitab häid valikuid teha, on teadmised. Teadmiste otsimine peaks olema elustiil. Me ei saa vastutustundlikult elada, kui oleme intellektuaalselt jõuetud. Me peaksime kogu aeg midagi uut õppima, kogu aeg oma teadmiste hulka suurendama. Loe, kuula audioraamatuid, vaata harivaid saateid, kasuta targalt interneti, leia tegevusi, mis sulle meeldivad ja sobivad sinu elustiiliga, kuid aitavad ka intellektuaalselt kasvada. Selle kasvamise tulemusena oled ideaalis paremini varustatud langetamaks tervemaid valikuid, mis mõjutavad positiivselt sinu elu.

Järgmine oluline tööriist on arutlemine. Meil pole alati ligipääsu kogu informatsioonile, mida vajaksime ükskõik millises konkreetsetes olukorras ja me ei saagi teada kõike kõigest. Seetõttu peame juurdlema ja arutlema. Saame kasutada seda, mida antud olukorrast teame, et rakendada printsiipe, mille järgi elame, reegleid, mida peame järgima,



käske, mis meid seovad, ja tervet mõistust. Nii toimides saame langetada häid otsuseid.

Me saame kasutada deduktiivset või üldistavat mõtlemist, et kujundada erinevad aluspõhimõtted, mis võivad omakorda otsustamisel aidata. Just nii nagu me peame oma teadmistepagasit

*„Võta isiklik vastutus.
Asjaolusid, aegu ja tuule suunda
ei saa muuta, kuid iseennast saab.“*

~ JIM ROHN

pidevalt kasvatama, peame töötama ka selle kalal, et arendada arutlemisoskusi. Osale loogika-, filosoofia-, väitlemise või klassikalise mõtlemise kursustel. Kohtu regulaarselt sõpradega ja harrasta stimuleerivaid ning konstruktiivseid väitlusi ja arutelusid. Harjuta iseendaga erinevatel teemadel arutlemist. Mida rohkem kriitilist mõtlemist harjutad, seda vilunumaks muutud heade valikute langetamisel, isegi siis kui olukorra kohta on küllaltki vähe informatsiooni.

„Mõnikord langetame halbu valikuid, kuna arvame, et meil pole valikut. Kui leiame end keerulisest olukorrast, siis on lihtne eeldada, et meil on vähe valikuid või pole neid üldse – stress võib halvata meie mõtlemisvõime. Kui leiame end olukorrast, kus meil puudub kontroll, siis tunneme end liigagi tihti abituna.

Teadlased on tõestanud, et pideva ebaedu korral võib loomadel tekkida õpitud abitus. Martin P. Seligman näitab seda rea koerte peal tehtud katsetega. Koerad pandi puuridesse, kus neil puudus võimalus põgeneda korraliste pörandast tulnud elektrilöövide eest. Alguses püüdsid koerad elektrilöövide eest põgeneda. Aja jooksul pärast korduvaid elektrilööke said nad aru, et pääsu pole, ja andsid alla. Nad kannatasid löögid välja. Seejärel eemaldas Seligman barjääri ja koertel oli nüüd pääsetee. Kuid hämmastaval kombel nad isegi ei proovinud põgeneda, ka siis, kui said elektrilöögi! Nad olid ära õppinud, et nad on abitud, ja nad jäid abituks ka pärast seda, kui nende olukord muutus.¹¹⁻¹² Katsealuste

koerte kontrollkese oli nihkunud neist endist väliskeskkonda. Nad olid „õppinud“, et nende saatuse määrab väliskeskkond, mitte nende enda käitumine või otsused.

Ära lase endaga nõnda juhtuda. Otsusta alati kasutada enda valikuvõimet, hoolimata sellest, kui suur on vastuseis. Järjekindlus parandab kahtlemata olukorda, ükskõik kui halb see ka näib. Sisemist kontrollkeset seostatakse mitme kasuliku teguriga, nagu suutlikkus loobuda suitsetamisest¹³, langetada kehakaalu¹⁴, järgida raviplaani¹⁵ ja kõrgemate akadeemiliste tulemuste saavutamine.¹⁶

TASAKAALU LEIDMINE

Tervislike valikute tegemine tähendab tasakaalustatud ja mõõdukalt viisil heade asjade valimist, vältides kõike, mis on kahjulik. Tervislikud valikud aitavad meie elu tasakaalustada. Mõtle kas või sellele, kuidas töötab raadio ekvalaiser. Ekvalaiserit kasutatakse muusikavõimenduse tasakaalustamiseks; inimene saab samamoodi rakendada oma valikuvõimet äärmuste vältimiseks.

Heade valikute tegemine vajab tasakaalustatud lähenemist kõiges. Ka head võib olla liiga palju. Kui inimene teeb nii palju trenni, et tal pole aega pere ja sõprade jaoks, on treenimine tasakaalust väljas ja võib põhjustada probleeme teistes eluvaldkondades. Head võib olla liiga palju. Me teeme endale karuteene ka siis, kui otsustame lisada oma ellu häid tegevusi, kuid ei kõrvalda halbu. Näiteks on kaerahelbepudru kasu kardiorespiratoorsele süsteemile minimaalne või puudub üldse, kui me lisaks sellele sööme hommikul kõrge kolesteroolitasemega toiduaineid.

Kui me teeme tervislikke elustiiliotsuseid, siis muudame oma tänast enesetunnet ja tõstame pikaaegset heaolu ning tervist. Kaerahelbepudru söömine ja kolesterooli ning küllastatud rasvade vähendamine aitab meil tunda end energilisemalt ja tervislikumalt, kuid lisaks aitab see vähendada koormust kardiorespiratoorsele süsteemile ja lisab täisväärtuslikke päevi meie elule.



AJUDE VÄLJAVOOL

Otsuste tegemise protsessis ei tohiks alahinnata otsmikusagara olulisust ja osa. Seda iseloomustab hästi raudteetöölise juhataja Phineas Gage'i traagiline lugu. Phineas töötas parajasti metallkangiga, kui tema jalge all olnud pulber süttis ja plahvatas ning metallkang lendas läbi mehe kolju. Kang sisenes vasaku põsesarna alt ja väljus pea kohalt koljust ning maandus temast 20–30 meetri kaugusel.

Enne õnnetust oli Phineas tuntud kõrge moraalitaseme ja laitmatu töö poolest raudteetöölise juhatajana. Pärast õnnetust oli tema moraallangus ilmselge. Ta muutus üliemotsionaalseks ja varjamatult vihaseks. Phineas kaotas huvi vaimulike asjade vastu, hakkas ropendama ning kaotas austuse sotsiaalsete normide ja tavade suhtes.

Tema arst dr John Harlow teatas, et õnnetus „hävitas Phinease nii-öelda tasakaalukeskuse tema intellektuaalsete võimete ja loomlike kalduvuste vahel“. Phinease dramaatiline lobotoomia võttis temalt isiksuse, moraalistandardid ja pühendumuse perele, kirikule ning lähedastele.¹⁷⁻¹⁹

Nagu me eelnevalt märkisime, eristab otsmikusagar inimesi ülejäänud loomariigist. See on kingitus, mis annab meile võime valida. Paljuski on tegemist võimukeskusega. Seal asuvad meie tahe ja valikud, lisaks paiknevad seal otsustamis- ja arutlemisvõime, sotsiaalsed normid ja pikaajaline planeerimine.²⁰⁻²³ Nende pädevuste abil langetame tervislikke ja eluandvaid otsuseid.

Phineas Gage'i lugu näitab, kuidas kahjustada saanud otsmikusagar võib isiksust muuta. Alguses võivad muutused olla minimaalsed, kuid aja jooksul kuhjades võivad need kujuneda märkimisväärselt ja elumuutvaks.

„Esmane rikkus on tervis.“

~ RALPH WALDO EMERSON

Kas märkad, kuidas need mõjud võivad laastada sinu õnne? Otsmikusagara allakäik võib negatiivselt mõjutada emotsionaalsust, sotsiaalsust, finantse, vaimulikkust ja teisi elu valdkondi.

Lõpetuseks heitkem pilk sellele, mis põhjustab otsmikusagara väärtalitlust. Kõige levinumad põhjused tulenevad elustiilist. Otsmikusagarat mõjutavad igapäevased tegevused: söömine, meedia tarbimine ja trennis käimine. Kõik, mida me teeme või ei tee – kõik valikud mõjutavad meid kas positiivselt või negatiivselt. Ükski valik pole neutraalne.

Selleks et tagada otsmikusagara tervis, väldi sisendeid, mis on liialt tuimestavad. Sellised sisendid võivad pärineda erinevaist allikaist: meedia, internet, televisioon ja raadio. Liigne rasva või suhkru tarbimine ja ka alkohol võivad takistada normaalset ning tervet vereringet ja aitavad nõnda teistel viisidel kaasa otsmikusagara allakäigule. Kofeiin mõjutab aju kommunikatsioonisüsteemi väga mitmel moel. Keelatud ained ja ka legaalsed ravimid võivad kahjustada otsmikusagara tööd.

Lisaks, hoiduge hüпноosis. Sellel on palju negatiivseid mõjusid. Hüpnootiseeritud inimesel puudub mõtletegevus (aju beetalained jäävad nõrgaks), tema otsmikusagar on lühises, arutlemisvõime on vähenenud, depressiivsuse tõenäosus tõuseb ja inimene on andnud enda mõistuse hüpnootiseerija meelevalda.

Lühidalt: kui valid hoolega, mida süüa, juua, kuulata, vaadata, saad anda oma otsmikusagarele head sisendit.

KAHJUSTATUD OTSMIKUSAGARA TAVALISED SÜMPTOMID

- *Moraalsete põhimõtete lõdvenemine*
- *Sotsiaalsuse langemine (väheneb perekonnast hoolimine)*
- *Ettenägelikkuse vaegus*
- *Võimetus abstraktselt arutleda*
- *Võimetus tõlgendada kõnekäände*
- *Väheneb matemaatilise arusaamise võimekus*
- *Empaatiavõime kadumine*
- *Vaashoituse vähenemine (kiitlemine, vaenulikkus, agressiivsus)*
- *Depressioon*

VALI ELU

Haara kinni võimalusest alustada uuesti. Mõtle, millist eluvaldkonda sa edendada tahaksid. Vali täna oma olukorra parandamine.

Johannese 10:10 ütleb Jeesus: „Mina olen tulnud, et neil oleks elu!“ Kreekakeelne sõna, mida siin elu kohta kasutatakse, on ZOË ning see tähendab „elu nagu Jumalal“. Võta hetk ja mõtle oma elu peale, võrdle seda ZOË'ga – Jumala eluga. Eluga, mida Ta tahab sinuga

jagada. Vaatamata praegusele olukorrale oled sa ühe sammu kaugusel uuest algusest, uuest endast, uuest loodust Looja väes. Mõtle esimest peatükki lõpetades all olevatele mõtetele. Need hõlmavad endas palju sellist, mis võiks olla kasulik elus, mida Jumal sulle soovib.

Vali kingitused, mis anti maailma loomisel – rakenda enda valikuvõimet ja vali ZOË

Vali **puhata** ja nautida taastumist

Vali **keskkond**, milles puhked õitsele

Vali **aktiivsus**, et kasvada ja tugevamaks saada

Vali Jumala **usaldamine ja tarkus**, mille Ta andis maailma loomisel

Vali **suhtlemine**

Vali **hoiak**, mis peegeldab Looja armastust

Vali **toitada** Jumala küllusest – **naudi** Eedeni **toidulauda**

KINNISTA SÕNUMIT

Vaatamata oma praegusele olukorrale oled sa vaid ühe valiku kaugusel uuest algusest, uuest endast ja taasloomisest Looja väes. Esimese peatüki lõppedes keskendu allolevatele mõtetele. Need hõlmavad endas asju, mis võivad olla kasulikud ja mis aitavad jõuda eluni, mille Jumal tahab sulle anda.



Oskuste ehituskivi nr 1 | **Mõtles loovalt:** õpi olema loov ja nägema olemasolevaid valikuid.

OSKUSTE ARENDAMINE

Vali need oskuste ehituskivid, mida tahaksid oma elus kogeda, seejärel kirjuta, kuidas need tegevused sind mõjutavad. Lõpuks kirjuta, millised on järgmised sammud (kui neid vaja on), mida tahaksid rakendada oskuste edendamise osas.

On üks linnalegend: mul pole olnud palju valikuid või mul pole olnud üldse valikuid. Oma otsustusvõime tervislik kasutamine on õpitud käitumine. Kuigi me arvame või tunneme tihti, nagu oleks meie päralt piiratud hulk valikuid, on neid tegelikult rohkem, kui me ise mõistame.

Teeme ühe harjutuse, mis aitab põhjalikumalt näha valikuid, mis meie päralt on.

Mõtles olukorrale või kahevahelolekule, millega hiljuti silmitsi seisis (või seisad praegu) ja mil sa pidid langetama valiku, aga tundsid, et sul polnud variante või kui oli, siis olid need piiratud.



IGAPÄEVASED NÄITED

SITUATSIOON VÕI DILEMMA, MILLEGA SILMITSI SEISAN:

On esmaspäeva pärastlõuna ja ülemus tahab, et lõpetaksin aruande homme hommikuks. Aruande koostamine võtab umbes kuus tundi.

1. VALIK: Palun, et mõni kolleeg mind abistaks, jagan aruande koostamise kohustust, et vähendada aega, mida pean selle tegemiseks kulutama.

2. VALIK: Palun ülemuselt lisaaega, lõpetan töö homme pärastlõunaks, mitte homme hommikuks.

3. VALIK: Palun või maksan, et keegi teeks töö minu eest ära.

SITUATSIOON VÕI DILEMMA, MILLEGA SILMITSI SEISAN:

Ma ei suuda oma perekonda ühe laua taha kokku tuua, et koos süüa.

1. VALIK: Räägin kõigiga läbi, et ühiseks söögi-ajaks aeg kokku leppida.

2. VALIK: Kaalun laste huvialategevuste vähendamist, et neil oleks rohkem aega pere jaoks.

3. VALIK: Ahvatlen oma peret sellega, et annan varakult teada, et plaanin valmistada nende lemmiktoitu ja serveerin selle kaunit.


SITUATSIOON VÕI DILEMMA, MILLEGA SILMITSI SEISAN:

1. VALIK

2. VALIK

3. VALIK

Millised valikud
mul on?

Püüa arendada oskust leida (eriti siis, kui tegemist on keeruliste olukordadega) igas olukorras vähemalt kolm võimalikku tegutsemisvõimalust. Arenda oma võimekust leida võimalikult palju valikuid ning kaalu neid kõiki enne otsustamist.


KIRJELDA, KUIDAS SEE TEGEVUS SIND MÕJUTAS:

EDASINE TEGEVUS:

*Tark mees on tugev ja teadja mees
tugevdab oma jõudu.*

~ ÕPETUSSÕNAD 24:5



Oskuste ehituskivi nr 2 Teadmistega kaasneb jõud

Aga kui meil on nii palju valikuid, kuidas siis otsustada õige kasuks? See on oluline küsimus. Teadmine, et meil on palju erinevaid valiku-variante, on alles esimene samm. Me peame valima targalt, vastasel juhul pole valikuvabadusest mingit kasu. Üks olulisemaid vahendeid, mis aitab langetada õigeid valikuid, on tarkus, nagu juba eelnevalt nägime. Teadmiste hulga kasvatamine peaks olema meie elustiil. Me ei saa minna läbi elu, olles intellektuaalselt jõude. Peaksime kogu aeg õppima midagi uut, kogu

aeg täiendama oma tarkuste kambrit kasuliku ja olulise informatsiooniga. Loe, kuula audio-raamatuid, vaata harivaid telesaateid, kasuta interneti targalt ja otsi tegevusi, mis sind köidavad ja mis sobivad sinu elustiiliga, et aidata sul intellektuaalselt kasvada. Sellise kasvamise tulemusena oled tarkade otsuste langetamiseks paremini varustatud. Targemate otsuste langetamise tulemusena õnnistatakse sind rikkaliku eluga. Eluga, mis on tähendusrikas ning täis rahu ja rõõmu.



PANE KIRJA HUVIPAKKUVAD TEEMAD, MILLE KOHTA TAHAKSID ROHKEM TEADA SAADA:

KIRJUTA ÜLES KÕIGE MEELDIVAMAD VIISID, KUIDAS TAHAKSID NENDEST VALDKONDADEST ROHKEM TEADA SAADA:

KIRJELDA, KUIDAS SEE TEGEVUS SIND MÕJUTAS:

EDASINE TEGEVUS:



Oskuste ehituskivi nr 3 Treeni oma intellektuaalseid lihaseid

Nagu enne nägime, on arutlemine oluline oskus, mida heade otsuste langetamisel rakendada. Meil pole konkreetsetes olukordades või otsustades alati nii palju informatsiooni, kui tahaksime. Lisaks ei saagi me teada kõike kõigest. Selle reaalsusega silmitsi seistes peame heade otsuste langetamisel toetuma oma mõistusele. Me saame kasutada teadmisi, mis meil konkreetse olukorra kohta on, ja rakendada printsiipe, mille järgi elame. Saame rakendada reegleid, mida peame järgima, käske, mis meid seovad, ja vana head tervet mõistust, et võtta

vastu häid otsuseid. Me saame kasutada deduktiivset või üldistavat mõtlemist, et kujundada erinevad aluspõhimõtted, mis omakorda võivad meid otsuste langetamisel aidata. Just nii nagu me peame oma teadmiste hulka pidevalt tõstma, peame töötama ka selle kallal, et arendada oma arutlemisoskust.

Järgmisel nädalal saa vähemalt kolmekümneks minutiks kokku ühe või mitme inimesega, et arutleda päevakajalistel või teid huvitavatel teemadel.



MÄRGI ÄRA MÕNED PÄEVAKAJALISED SÜNDMUSED JA PROBLEEMID, MIS SIND HUVITAVAD:

KIRJUTA ÜLES NENDE SÜNDMUSTE JA PROBLEEMIDEGA TEKKIVAD KÜSIMUSED JA ARVAMUSED:

KIRJELDA, KUIDAS SEE ARUTELU SIND MÕJUTAS:

EDASINE TEGEVUS:



Oskuste ehituskivi nr 4 Otsmikusagar

Me ei tohiks alahinnata otsmikusagara olulisust. See Jumala kingitus annab meile võime valida. Otsmikusagaras on meie otsustamisvõime, arutlemisvõime, intellekti ja tahte keskus.

Juhised: loe ja mõtiskle oma valikute mõju üle eelnevate selgituste ja teadustöö valgel. Märgi ära, kas sinu elustiilivalikud parendavad või kahjustavad sinu otsmikusagara toimimist.

Parendamise definitsioon: *tegevus kaasab otsmikusagarat ja arendab seda praktilistel ning kasulikel viisidel, mida saab kasutada igapäevaelus ja vaimulikul teekonnal (kas see tegevus ehitab üles?).*

Kahjustamise definitsioon: *tegevus tuimestab või ei kaasa otsmikusagara tegevust ja vähendab või võtab ära meie võime targalt otsustada.*



TELEVISIOON:	PARENDAB ____	KAHJUSTAB ____	MÕJU PUUDUB ____
FILMID:	PARENDAB ____	KAHJUSTAB ____	MÕJU PUUDUB ____

„Ma ei tea ühtegi julgustavat fakti kui inimese vaieldamatu võime ülendada oma elu teadlike püüdluste kaudu.“

~ HENRY DAVID THOREAU



MUUSIKA:	PARENDAB ____	KAHJUSTAB ____	MÕJU PUUDUB ____
-----------------	----------------------	-----------------------	-------------------------

Muusika võib otsmikusagarale olla kas kahjustava või kasuliku mõjuga. Ühes metaanalüüsis leiti, et aktiivne muusika õppimine arendab laste ruumilis-ajalist taju.²⁴

**FÜÜSILINE AKTIIVSUS/LIIKUMINE:****PARENDAB** ____**KAHJUSTAB** ____**MÕJU PUUDUB** ____

Otsmikusagaruuringutes on leitud veel üks võimalik seletus sellele, miks mõjub füüsiline aktiivsus hästi neile, kel on depressioon. Liikumine arendab pigem vasakut otsmikusagarat. Uuringud näitavad, et vasaku otsmikusagara aktiivsem stimuleerimine aitab depressiooni korral, aga võib vähendada ka ärevuse taset.²⁵ Füüsiline aktiivsus ja liikumine (kõndimine, jalgrattasõit, jooksmine) on kõik suurepärase viisi oma otsmikusagara parendamiseks.

**TOIT:****PARENDAB** ____**KAHJUSTAB** ____**MÕJU PUUDUB** ____

Mida rohkem me toitumise kohta teada saame, seda rohkem mõistame, et aju suurepäraseks tööks on hädavajalik optimaalne toitumine. Toitumisvalikud võivad aju sooritust kas parendada või kahjustada. Aju kasutab energiaallikana peaaegu eksklusiivselt glükoosi.²⁶ Seega, kui sinu toidulaud on süsivesikutevaene, siis ei saa aju optimaalseks toimimiseks piisavalt energiat. Rafineeritud suhkur (karastusjookides ja kommides) põhjustab veresuhkru äkilist tõusu ja see on ebatervislik. Ühe uuringu käigus ilmnis, et vähese suhkrutarbimisega viieaastaste poiste tähelepanu-ulatus oli suurem ja nende vastused täpsemad kui eakaaslastel, kes tarbisid rohkem suhkrut. See on otseselt seotud otsmikusagara sooritusega.²⁷

**ALKOHOOLSED JOOGID:****PARENDAB** ____**KAHJUSTAB** ____**MÕJU PUUDUB** ____

Teadlased järeldasid ühe uuringu põhjal, mis hõlmas 1300 alkoholitarbijat, et nende inimeste abstraktse mõtlemise võime langes märgatavalt. Selles uuringus osalejad jõid kõigest ühe alkohoolse joogi nädalas.²⁸ Inimesed, kelle vere alkoholisisaldus on 0,05–0,09 promilli, satuvad suurema tõenäosusega surmaga lõppevasse autoõnnetusse kui need, kes ei ole joonud alkoholi.²⁹





NARKOOTIKUMID:	PARENDAB ____	KAHJUSTAB ____	MÕJU PUUDUB ____
RETSEPTIRAVIMID:	PARENDAB ____	KAHJUSTAB ____	MÕJU PUUDUB ____
NIKOTIIN:	PARENDAB ____	KAHJUSTAB ____	MÕJU PUUDUB ____

Mittesuitsetajad on keeruliste vaimsete tegevuste sooritamisel edukamad kui suitsetajad.³⁰



PUHKUS:	PARENDAB ____	KAHJUSTAB ____	MÕJU PUUDUB ____
----------------	----------------------	-----------------------	-------------------------

Otsmikusagara tööd soodustab piisav magamine. Magada tuleks vähemalt seitse kuni kaheksa tundi. Kurnatust põdevate inimeste otsmikusagara talitlus on madal. See võib vähendada võimet ratsionaalselt ja deduktiivselt mõelda. Unepuudus võib põhjustada impulsiivset käitumist ja kõrgendatud emotsioone.



„Puhka! Söötis olnud põld annab
rikkalikku saaki.“

~ OVIDIUS



PALVETAMINE:	PARENDAB ____	KAHJUSTAB ____	MÕJU PUUDUB ____
---------------------	----------------------	-----------------------	-------------------------

Palvetamine kaasab otsmikusagarat ja seega parendab selle sooritust. Lisaks on tõestatud, et palvel on ka paranemise protsessis tugev mõju.

Endine agnostik dr Larry Dossey on öelnud: „Varem uskusin, et peame valima ühelt poolt teaduse ja mõistuse ning teisalt vaimulikkuse vahel. Nüüd leian, et tegu oli valega. Me võime pühalikkust tunda kõikides elu valdkondades, mitte ainult teaduses.“³¹ Palveteemat uurides on ta viidanud mitmele juhtumile, kus palvetamine on aidanud paraneda eluohtlikust haigusest, näiteks vähist.³²



MASSAAŽ:	PARENDAB ____	KAHJUSTAB ____	MÕJU PUUDUB ____
-----------------	----------------------	-----------------------	-------------------------

Massaaž võib parendada ja tasakaalustada mõlemat otsmikusagarat, kui nende talitlus on näiteks depressiooni tagajärjel tasakaalust välja langenud.³³

MÕJU PUUDUB



EDASINE TEGEVUS:



NÄPUNÄITED EDU SAAVUTAMISEKS

NÕUANDED: KUIDAS TEHA PAREMAID VALIKUID?

1. Ära lase korratusel, unepuudusel või teiste nõudmistel end segada. Keskendu enda elu tegelikele probleemidele ja valikutele.

2. Pea meeles akronüümi N.Ü.V.V. Mis on N.Ü.V.V.? Ära langeta tähtsaid otsuseid, kui oled Näljane, Üksik, Vihane või Väsinud.

3. Ära karda healt nõustajalt abi otsida. Nende abi, kes näevad olukordi teisest vaatenurgast kui sina, võib otsuste langetamise protsessis osutada vägagi vajalikuks.

4. Otsi võimalusi, et olla rõõmsameelne ja positiivne. Rõõmsad mõtted aitavad vähendada parempoolse otsmikusagara aktiivsust. See aju osa kipub olema dominantne siis, kui inimene on depressioonis.³⁵ Otsmikusagarate talitluse täiustamise programm koos positiivsete mõtetega – mis pidurdaks parema poolkera aktiivsust võrreldes vasakuga – võiks meeleolu tasakaalustamisel olla kasulik siis, kui parempoolne otsmikusagar liigselt domineerib.

Aju tegevuse tasakaalustamine on oluline selleks, et aju paremini talitleks.

5. Värskes õhus olevad negatiivse laenguga ioonid aitavad kaasa vaimse soorituse parandamisele. Teadlased on kindlaks teinud, et nii tavaliste kui ka õpiraskustega laste aju talitus paraneb tänu päikesepaistele.³⁶ Seega, minge välja värske õhu kätte ja hingake sügavalt! Ka pealispindne hingamine, mis on paljudele omane, mõjutab otsmikusagara talitlust. Sellisel juhul võib vere hapnikusisaldus (nimetatakse ka hapniku saturatsiooniks) langeda alla vajaliku optimaalse taseme, mis tagaks otsmikusagara talitluse.³⁷ Teadlik järjepidev sügav hingamine võib aidata selle kalduvuse vastu. Sügavalt hingates (eriti just värsket õhku) saab hapniku saturatsiooni piisavalt tõsta, et tõhustada otsmikusagara sooritust. Ka regulaarne aeroobne treenimine pumpab ajju piisaval hulgal hapnikuga varustatud verd.

6. Aju ja keha ei tohiks vaadelda kahe eraldiseisva üksusena. Nagu treenimine suurendab verevoolu jäsemetesse, suurendab see ka ajju jõudva vere hulka. Veri on inimkeha elutähtis osa, vereringe parandamine tõstab organite talitluse kvaliteeti. Organini jõuab seda rohkem verd, mida rohkem vereringet stimuleeritakse. Mõtlemisainet pakkuvad tegevused stimuleerivad aju ning ajju jõudva vere hulk kasvab. Nagu meie lihased kärbuvad, kui me neid ei kasuta, nii on ka otsmikusagaraga.

Ühe uuringu käigus leiti, et teatud tegevuse ettekujutamine stimuleerib 80% aju veresoonkonnast, mis oleks kasutuses ka siis, kui ettekujutatud tegevust päriselt teostataks.³⁸ Seega tugevdab vaimne tegevus ajurakkude ühendusi ja aitab inimesel valmis olla juhuks, kui tal on praktiliselt vaja seda tegevust ellu viia. Veel ühe uuringuga avastati, et intellektuaalselt stimuleerivas keskkonnas olnud geneetiliselt identsete hiirte mälu ja õppimisega seotud ajurakkude hulk kasvas 15% võrra võrreldes hiirtega, keda ei stimuleeritud.

7. Massaaž on mitmel moel kasulik. Üks pluss on vereringe paranemine. Vereringe üldine paranemine tõhustab ka aju vereringet, kuna just see on keha loomulik prioriteet. Miami ülikooli teadlased leidsid, et viisteist minutit väldanud massaažisessioonid kaks korda nädalas viie nädala jooksul aitasid vähendada ärevust ja langes ka kahjuliku hormooni kortisooli tase.³⁹ Otsmikusagar töötab kõige paremini siis, kui see pole stressiseisundis. Olulisi valikuid ei tohiks kunagi langetada stressiseisundis. Teadlased avastasid massaaži hüvena ka erksuse, kiiruse ja täpsuse ilmnemise matemaatiliste arvutuste lahendamisel.

8. Päikesepaiste käes olemine stimuleerib kogu keha ja aitab paremini magada. Päikesepaiste suurendab olulise ajukemikaali serotoniini tootmist, mis aitab ennetada kurnatust.^{40, 41} Nagu me kõik teame, võib kurnatus mõjutada halvas suunas inimese võimekust langetada tarku otsuseid.

Ka melatoniin on oluline ajukemikaal, mida mõjutab päikesevalgus. See aine aitab meil öösiti hästi magada ja hea uni omakorda tõstab otsmiksagara sooritusvõimet järgmisel päeval.

9. Tarvita piisavalt kompleksseid süsivesikuid, sest need on tarvilikud otsmiksagara tervislikuks talitluseks. Aju kasutab toitainete allikana süsivesikuid. Serotoniin on tujutõstev aine, mida toodetakse trüptofaanist. Trüptofaani leidub tema kõige väärtuslikumas olekus erinevates taimedes. Vastavate toiduainete tarvitamine tõstab serotoniinitaset ajus ja parandab seeläbi tuju. Kui vere trüptofaanitase on aga madalam, kuna süüakse kõrge proteiinisaldusega toiduaineid (trüptofaanitase on madal, aga aminohapete hulk kõrge), võib sellega kaasneda otsmikusagara selle osa alatalitus, mida seostatakse depressiooniga.⁴² Ühes uuringus ilmnis, et köögivilja- ning süsivesikurikas toidulaud vähendab stressist tuleneva depressiooni määra ja ennetab kortisoolitaseme tõusu. Kui samade inimeste toidulaud sisaldas aga enne stressirohkesse olukorda sattumist rohkelt proteiini, kuid vähe süsivesikuid, nähtus, et depressiooni- ja kortisoolitase tõusis.⁴³ (Siinkohal on oluline ära märkida, et liha ei sisalda märkimisväärsel hulgal süsivesikuid. Alanenud insuliini reaktsioon ja teiste neutraalsete aminohapetega konkureerimine takistab lihas sisalduval trüptofaanil läbimast hematoentsefaalset barjääri, muutes seega serotoniini tootmise võimatuks. Uuringud näitavad, et vastupidiselt mitmekülgsale süsivesikurikkale toidusedelile ei kaasne lihatoitude söömisega serotoniinitaseme tõusu ja tuju paranemist.)

10. Välti tegevusi, mis põhjustavad kurnatusest tingitud haigusi (insult ja kõrgvererõhutõbi), sellised tegevused mõjuvad otsmikusagarale halvasti.⁴⁴ Selle asemel vali tegevused (regulaarne füüsiline aktiivsus, tervislik toitumine, piisav uneaeg, tugevate suhete ülesehitamine), mis aitavad nende haiguste vastu võidelda.

11. Kuula meeliülendavat, positiivset, rõõmsat ja rahulikku muusikat. Jäta oma valikust välja muusika, mis julgustab negatiivset käitumist ja suhtumist. Kui sa ei tea, kas sinu eelistatud muusika on halb või hea, siis küsi endalt: millele ma seda muusikat kuulates mõtlen ja kuidas end tunnen? Kui vastus on mingilgi määral negatiivne, siis vali sellise muusikaga mitte kokku puutuda. Sa ei saa eksida, kui valid muusika, mis suunab mõtlema heale ja tekitab häid tundeid.

KES SA OLED?

Autor: Daniel Roberts

Kasutatud autori loal

Lisainformatsioon veebilehelt wisedecisions.com

Et langetada tarku otsuseid, pead enda kohta võimalikult palju teadma. Enda tundmine on heade otsuste võti ning seega hädavajalik otsuste langetamise esimeses etapis. Tee endale selgeks, mida on vaja otsustada.

On olemas palju häid hindamisviise: DISC-testid, huvide ja oskuste määratlejad – kõik need võivad olla pusletükid enda tundmaõppimise teel. Eraldi võttes on need vaid tükid, kuid kokku pannes annavad need sulle endast üsna hea pildi. Lisaks on kaks valdkonda, kus enda tundmine on eriti oluline.

„Üks asi on eesmärki teada, kuid hoopis midagi muud selle nimel töötada.“

~ F.J. SHEEN

KRIITILINE MÕTLEMINE OTSUSTE LANGETAMISEL

Autor: Daniel Roberts

Kasutatud autori loal

Lisainformatsioon veebilehelt wisedecisions.com

Otsuseid tehes on oluline kõik selgelt ja hoolikalt läbi mõelda. Kõik pingutused ja tehnikad on kasutud, kui sa otsuste üle korralikult järele ei mõtle. Kriitiline mõtleja jälgib iseenda mõtteprotsessi ja otsib loogikavigu. Siin on mõningad asjaolud, mida meeles pidada.

Väärtused. Lihtsalt öeldes on väärtused kõik see, mis on sulle oluline. Väärtuste hulka ei kuulu see, mis „peaks“ oluline olema. Väärtused pole ka midagi sellist, mille kohta sa arvad, et teised tahavad, et sina neid väärtustaksid. Väärtused on põhimõtted, millega sa samastud, mida pead kalliks ja mille poole püüdlad. Isiklike väärtuste nimekiri on hea harjutus avastamiseks oma põhiväärtusi. See nimekiri ei tohiks päris lõplik olla. Tee nimekiri oma kümme-konnast väärtusest. Võta selleks aega. Kasuta oma väärtusi kui teejuhust ja ressursi heade otsuste langetamiseks.

Eesmärgid. Eesmärkide hulka kuulub kõik see, mida sa tahad, nii karjääris kui ka isiklikus elus. Eesmärkide olemuses on see, mida soovitakse saavutada pikemas perspektiivis. Otsuste langetamisel on oluline teada, mis on (pikaajalised) eesmärgid, et olla kindel: teel tehtud otsused aitavad sihtideni jõuda. Probleem on aga selles, et me tahame elult nii palju, et raske on keskenduda kõige olulisemale.

Siin on harjutus, mis võib sind aidata: minu ideaalse elu 25 tükikest (vaata küsimuste ja hinnangute osa raamatu lõpus).



Pane alguses kirja 25 prioriteeti, mis moodustavad sinu elu täiuslikkuse. Need võivad olla käegakatsutavad, mittemateriaalsed, spetsiifilised, üldised. Valida võib kõige vahel, valik on sinu. Ole realistlik; 55-aastasena pole ilmselt võimalik saada professionaalseks jalgpalluriks. Lisa oma nimekirja ainult 25 tähtsamat väärtust või prioriteeti.

Pärast seda, kui oled kirja pannud 25 prioriteeti, täida ülejäänud väljad. Ole enda vastu aus. Nüüd on sul juhised, mis näitab, millised on sinu ideaalse elu prioriteedid, millised neist on sulle kõige tähtsamad, kas liigud nende suunas ja kui palju sa eesmärkide nimel tööd teed. Nüüd, kui sa tead, mida sa tegelikult tahad, vaata üle, kas see, mida sa valid, viib sind ideaalsele elule lähemale. Tundes ennast ja oma väärtusi ning teades, mida sa elult ootad, on oluliselt hõlpsam otsuseid langetada. Sellisel juhul on tõenäolisem, et langetad targa otsuse.

Eeldused. Need on ilmselged rusikareeglid ehk kõik see, mida võtame endastmõistetavana või mille suhtes eeldame, et see on tõene. Eeldamises pole midagi valet ja see on lausa kasulik, kuna see säästab meid mittevajalikust mõtlemisest. Me eeldame, et päike tõuseb hommikul, et meie abikaasa armastab meid ja et meie raha on turvaliselt pangas. Kuid otsust läbi mõeldes on tarvis oma eeldustest teadlik olla ja kindlaks teha, kas need on ka tõesed.

Näide: kui sa kaalud elukutsena meditsiini valdkonda, ei tohiks sa pelgalt eeldada, et arstid teenivad palju raha. Paljud teenivad, kuid paljud ei teeni. See sõltub praktilisest tüübist, asukohast, personalist, kui kõvasti keegi töötab...

Kui sa leiad end keset otsustamise protsessi mõtlemast: „Ma pean väljas töötama“, „Ma pole piisavalt tark, et juurat õppima minna“, „Ma ei suuda elada kusagil mujal kui siin“, „Mu isal on alati õigus“, „Börs on alati tõusuteel“, „Praegu on kinnisvaramull“ jne, siis jäta kohe järele. Küsi endalt: kas see eeldus on õige? See võib osutuda õigeks, valeks, osaliselt tõeseks või tõeseks ainult teatud hetkedel. Oluline on see, et oleksid kursis ja vajadusel hangiksid teavet. Uuri enne otsustamist fakte.

Eelarvamused/eelistused. Kui sul on mõne otsuse tegemist puudutavate asjaolude suhtes eelistused või eelarvamused, võib see moonutada sinu mõttelaadi. Iseenesest pole eelarvamustes ega eelistustes midagi valet, need on lihtsalt meie enda arvamused. Aga kui sa eelistad või tunnend vastumeelsust mõne inimese, erakonna, elukutse, investeeringu, linna, piirkonna, riigi või ükskõik mille muu suhtes, mis puudutab sinu otsuse langetamist, siis peatu. Küsi endalt: kas minu tunded selle teema suhtes mõjutavad minu objektiivsust? Kuidas ma saan oma tunded kõrvale panna ja otsust tehes faktidele kindlaks jääda?

Emotsioonid mängivad meie elus olulist rolli, ent kui on vaja selgelt mõelda, võivad tunded takistada. Viha, kirm ja kurbus mõjutavad otsustamisvõimet ja kognitiivset võimekust. Mõtle enda kogemustele. Kas on olnud olukordi, kui olid vihane ja tegutsesid viisil või langetasid otsuse, mida hiljem kahetsesid? Ja kuidas on lood kirega? Kui tunneme kirge inimese, idee või põhimõtte suhtes, pole meie mõte selge. Ka kurbus vähendab võimet mõelda ja arutleda.

Huvitav on see, et emotsioonid on otsuste langetamise liikumapanev jõud. Mitme aasta jooksul palusin oma kriitilise mõtlemise loengutes osalejatel kirja panna, mis on nende elu kolm kõige olulisemat otsust. Seejärel palusin kaaluda, kas otsus sai tehtud tuginedes emotsioonidele või loogikale. Järjepidevalt selgus, et kaks kuni kolm neljandikku otsustest langetati emotsioonide najal. See ei tähenda, et otsused peaksid põhinema ainult emotsioonidel. Vastupidi, suuremad otsused tuleks argumenteeritult läbi mõelda. Kui otsusega kaasnevad tugevad tunded, tuleks läbi mõelda, miks see nii on. Tihti on kahe silma vahele jäänud midagi olulist või pole teatud aspekti piisavalt tõsiselt võetud.

Stress ja depressioon. Kui aju on stressi tagajärjel kurnatud või varjutab seda depressioon, väheneb nii mõtlemisvõime kui suutlikkus langetada tarku otsuseid. Kliiniliste uuringute kohaselt on tõestatud, et stress ja depressioon vähendavad kognitiivset võimekust ja mälu, keskendumis- ning otsustamisvõimet. Lisaks

on leitud, et inimestel, kellel on depressioon või kõrge stressitase, on otsustusprotsessis vähenenud võimekus sõnastada ja leida valikuvõimalusi.

Mida siis teha? Parim nõuanne on oluliste karjääri või elukäiku puudutavate otsuste edasilükkamine. Sa ei läheks ju põlvkõõluse vigastusega maratoni jooksma; ära langeta olulisi

otsuseid või edasist elu mõjutavaid otsuseid ajal, kui su aju pole parimas konditsioonis. Võta aega, puhka, pane otsustamine kõrvale ja naase selle juurde hiljem. Nii stressi kui ka depressiooni saab ravida. Kui see vähegi võimalik on, ära langeta olulisemaid otsuseid siis, kui oled stressis või depressioonis.

VIIS SAMMU TARKADE OTSUSTE LANGETAMISENI

Autor: Daniel Roberts

Kasutatud autori loal

Lisainformatsioon veebilehelt wisedecisions.com

Õigete otsuste langetamise saladus peitub plaani koostamises ja sellest kinnipidamises. Otsuse langetamine võib kõigi kaasnevate probleemide, valikute, alternatiivide ja riskidega tunduda ületamatu ja segadusttekitav. Kasutades seda viie sammu otsuste langetamise protsessi, saad jagada otsustamise etappideks ja jõuda targa valikuni.

1. Tee selgeks, mida on vaja otsustada

Ülimalt oluline on kindlaks teha lahendamist vajav probleem. See on esimene oluline samm. Võta piisavalt aega, et selle üle rahulikult mõelda. Astu sammuke tagasi ja vaata kõike distantsilt. Kas see otsus viib lõppeesmärgile lähemale? Kas see otsus on kooskõlas minu uskumuste ja väärtustega? Kas on mõni suurem probleem, mis vajaks enne lahendamist? Otsuste Puu aitab otsustamise protsessi visualiseerida. (Vaata lähemalt wisedecisions.com.)

Näiteks: Joe arvas alguses, et tema otsus seisneb selles, kas osta vana renoveerimist vajav maja või uus elamu linna peatänaval. Sammukese tagasi astudes mõistis ta, et kõigepealt tuleb otsustada, kas osta või üürida. Veelgi suuremalt distantsilt vaadates sai ta aru, et tuli otsustada, kas ta tahtis just selles linnas elada. Veel ühe sammu võrra tagasi astudes mõistis ta, et kõige olulisem otsus, mille ta pidi tegema enne, kui oleks saanud ükskõik mille muu poole kalduda, oli valik, kas ta tahab jätkata samal töökohal või soovib leida uue. See oli kõige suurem otsus, mis tuli langetada enne järgmiste valikute kaalumist.

2. Kogu andmeid ja pane paika kriteeriumid

Tee kindlaks, mida pead enne valiku langetamist probleemi kohta teadma ja milline oleks edukas otsus.

Esmalt otsusta, missugust informatsiooni sa vajad, et kujundada variandid, mille hulgast valida. Ole teadlik sellest, mis aja jooksul tuleb otsus langetada ja missugust teavet selleks täpselt vaja on.

Näiteks: kui Joe soovib valida, kas jätkata oma senist tööd õpetajana, hakata börsimaakleriks või minna juurat õppima, peaks ta uurima palgataset, tööttingimusi, edutamise võimalusi, nõudlust ja pakkumist ning elukvaliteeti. Ta peab otsustama, mis ajaks ta valiku langetab. Kui ta lükkab juuraõpingute valimise sügisesse, peab ta suure tõenäosusega ootama järgmise kevadeni, et sooritada sisseastumiskatsed.

„Liiga paljudel pole õrna aimugi, mida nad suudaksid teha,
kuna neile on rõhutatud seda, mida nad ei suuda.“

~ ZIG ZIGLAR

Teiseks pane paika eduka valiku kriteeriumid. Sõnasta selgelt, millistele minimaalsetele standarditele sinu valik vastama peab. See kõrvaldab enne valikute langetamist need variandid, mis ilmselgelt ei toimiks. *Näiteks:* kui Joe kriteerium on teenida aastas vähemalt 100 000 dollarit, siis langeks õpetamise variant ära. Kui Joe kriteerium on aga stabiilne sissetulek, ei tuleks kõne alla börsimaakleri töö. Kriteeriumide Filter aitab välja sõeluda sobimatud variandid ja kujundada ideaalsed tegurid. (Vaata lähemalt wisedecisions.com.)

3. Kujunda oma valikud

Mida rohkem on variante, mille hulgast valida, seda parema otsuse saad langetada. Head fotograafid teevad palju fotosid, kuid valivad välja ainult parimad. Sama on ka otsustega: mida rohkem valikuid on, seda parem on lõplik otsus.

See on samm, mille juures peaksid võtma piisavalt aega, et selguksid kõik variandid. Alusta sellest, et paned kirja kõik variandid, mis pähe tulevad ja mis vastavad sinu kriteeriumidele. Seejärel kombineeri erinevaid variante, et genereerida veel variante. Uuri neid võimalusi, selle tulemusena võib esile kerkida uusi. Korralda ajurünnak. Mõtle täiesti hullumeelsele viisile, kuidas oma probleem lahendada. Kujutle, et oled keegi teine, näiteks mõne ala ekspert. Mida sa siis teeksid? Palu, et teised jagaksid sinuga oma ideid. Kujuta ette lahendust ja mõtle, kuidas sa selle peale tulid. Mõtle loovalt. Tihti on vastus meie nina all ja me ei näe seda. Toetu intuitsioonile.

4. Kaalu variante ja hinda riske

Variantide hindamine vajab piisavat organiseeritust. Ära proovi seda teha oma peas, sa peaksid oma valikute paremaks kaalumiseks kasutama ka paberit ja pastakat. Siin on ära toodud otsuse langetamise kõige lihtsamad ja efektiivsemad vahendid.

Ben Franklini pearaamat on kõige lihtsam ja üks efektiivsemaid viise, kui seda kasutada nii, nagu Franklin ise soovitas. Jaga paberileht pooleks, ühele poole kirjuta „poolt“, teisele „vastu“. Järgmiseks märgi mitme päeva jooksul ära kõik poolt- ja vastuargumendid, mis pähe tulevad. Sellele järgneb oluline osa, kus iga argumenti tuleb hinnata skaalal 1–10. Vaata oma nimekirja ja kui sul on kirjas enam-vähem võrdse kaaluga poolt- ja vastuargumendid, siis tõmba need maha. Kui sa oled kõik võrdse kaaluga vastasargumentide paarid maha tõmmanud, peaksid järelejäänud argumendid aitama jõuda otsuse tegemiseni. Ben Franklini pearaamatu muudetud versioon annab võimaluse võrrelda kahe variandi poolt- ja vastuargumente.

Kriteeriumide võrdlemise tabel on lihtne abivahend, mis aitab valikuid omavahel võrrelda.

Paberi vasakusse serva kirjuta kriteeriumid, mis on otsuse langetamisel olulised. Paberi ülemisse äärde reasta valikud. Joe juhtumi puhul võiks see välja näha nii: vasakus servas on kirjas stabiilsus, töökohtade arv, stressitase, meeldivus jne. Ülemisse serva kirjutaks ta ametid: õpetaja, börsimaakler, advokaat. Joe annaks seejärel hinnangu igale kriteeriumile skaalal 1–10 või 1–100. Punkte kokku liites võib ta saada aimu sellest, milline töökoht vastaks tema kriteeriumidele kõige paremini.

Läbikirjutatud keskmise tabeli abil saaks Joe kaaluda, kui oluline on mõni spetsiifiline kriteerium võrreldes teiste kriteeriumidega. Meeldivust võib ta kümnepunktskaalal hinnata kaheksa ja stressi nelja

punktiga. Siis saaks Joe iga eriala iga kriteeriumi tulemuse korrutada selle kaaluga ja leida keskmine. Kirjeldatud meetodi eelis on see, et kõiki valikuid saab võrrelda numbrite põhjal.

(Need kolm hindamisviisi on ära toodud küsimuste ja hinnangute osas raamatu lõpus.)

Riskide hindamine on osa otsustusprotsessist. Mõtiskle ja tuvasta iga valiku riskid. Otsusta, kas risk on vajalik, ja riskeeri ainult siis, kui oled asja põhjalikult läbi mõelnud. Hinda hoolikalt, millised võivad olla läbikukkumise tagajärjed, ja püüa korrektselt hinnata, kui suur on tõenäosus, et sinu valik nurjub. Kasuta seda riskifaktorit oma valikute kaalumisel.

Riskide hindamisel kasutatakse tihti Eeldatava Väärtuse Kalkulaatorit. Riskide hindamise kõige lihtsam valem on $EV = T/R$, kus eeldatav väärtus (EV) võrdub tasu (T) jagatud riskiga (R).

Seda valemit kasutatakse tavaliselt investeerimisvõimaluste hindamisel ja see pole enamiku elu suursündmuste või karjääri-valikute puhul rakendatav. Samas on see arusaam oluline riskide mõistmisel.

- Mis on tasu (T) – mida loodad saavutada?
- Mis on risk (R) – ära ole liialt optimistlik ega pessimistlik.
- Mis on eeldatav väärtus (EV) – ole realistlik.

„Planeerimine on tuleviku toomine käesolevasse, et selle suhtes midagi juba nüüd ette võtta.“

~ ALAN LAKEIN

Näiteks Joe puhul on risk, et aktsiaturg pöördub järsult langusele või et ta ei saa ülikooli õigusteaduskonda sisse.

5. Langeta otsus ja jää sellele kindlaks.

Sa oled oma kodutöö ära teinud: nüüd on aeg pühenduda. Sul pole ilmselt nii palju informatsiooni ega aega, kui sa tahaksid, ja see on tavaline. Langeta nüüd otsus ja pühendu selle elluviimisele. Pühendumine on väga oluline ja seda osa tulemusest saad ka kontrollida.

- Otsusta, kuidas mõõta, kas valik osutus edukaks.
- Anna endale aru, et otsus ja selle tulemus on kaks eraldiseisvat asja.
- Ära jää oma otsusesse liialt kinni ja ära lase oma egol sekkuda.
- Pea meeles, et sa võid uuesti valida.





ARUTELUD VÄIKEGRUPIS

Juhised: vaadake üle aruteluküsimused ja valige, mille üle tahaksite esmalt arutleda. Kui aega on, vaadake üle ka teised küsimused.

1. Kõigil meil on valik, nagu oli ka iisraellastel, kui Joosua teatas: „Aga kui teie silmis on halb teenida Issandat, siis valige endale täna, keda te tahate teenida: kas neid jumalaid, keda teie vanemad teenisid teisel pool jõge, või emorlaste jumalaid, kelle maal te elate? Aga mina ja mu pere, meie teenime Issandat!“ Joosua 24:15 Kuidas saame paremate otsuste langetamisel rakendada teadmisi ja oskusi, mida õpime?

2. Millise mõtteviisi peaksin ma Jumala meelest omandama? Vaata Galaatlaste 6:7–9, Õpetussõnad 4:26 ja Haggai 1:5–7.

3. Kui oluline on valikuvabadus inimkonna langemise loos 1. Moosese 3:1–5? Millised tegurid mängisid rolli Eeva valiku langetamisel?

4. Kuigi me oleme inimestena võimelised arutlema, ei ole see alati meie esimene tegevus. Kuidas saame õigete valikute tegemise protsessis õppida tasakaalustama tundeid ja kirgi oma mõtlemisvõimega?

5. Me kõik oleme langetanud valesid valikuid ja peame seisma silmitsi tagajärgedega. Kuidas saame õppida vastu võtma Jumala andestust ja siis edasi minna? Loe Roomlastele 5:8, 1. Johannese 2:12.

LISAMATERJAL

Raamatud:

Des Cummings, Jr. ja Monica Reed, M.D. *Creation Health – Secrets of Feeling Fit and Living Long*

Monica Reed, M.D. *The CREATION Health Breakthrough*, The Creation Health Booklet Series

Ellen G. White *Health and Happiness*

Karren, Hafen, Smith, Frandsen *Mind/Body Health: The Effects of Attitudes, Emotions, and Relationships*

Dr. Martin Seligman *Authentic Happiness*

Koostanud Jan W. Kuzma, Kay Kuzma ja DeWitt S. Williams *60 Ways to Energize Your Life*
(väike terviseeemaline mõtiskluste raamat)

Koostanud Jan W. Kuzma, Kay Kuzma, ja DeWitt S. Williams *Energized*
(suur terviseeemaline mõtiskluste raamat)

Aileen Ludington, M.D. ja Hans Diehl, DrHSc, MPH *Health Power: Health by Choice Not by Chance*

Lucile H. Jones *Eight Sure Steps to Health and Happiness*

Dr Martin Seligman *Learned Helplessness*

William Glasser *Choice Theory*

Robert Ornstein ja David Sobel *Healthy Pleasures*

Aileen Ludington, M.D. *Feeling Fit: True Stories of People Who Turned Their Health Around*

Aileen Ludington, M.D. ja Hans Diehl, DrHSc, MPH *Dynamic Living: How to Take Charge of Your Health*

Hans Diehl, DrHSc, Aileen Ludington, M.D., Lawson Dumbeck, MEd *Dynamic Living: How to Take Charge of Your Health Workbook*

Veebilehed:

Wisedecisions.com – kuidas langetada tarku otsuseid. Suurepärane veebileht, mis annab vahendid tarkade otsuste tegemiseks.

criticalthinking.org – veebileht pakub välja kriitilise mõtlemise meetodeid

dstress.com – stressi vähendamine. Stress vähendab heade otsuste tegemist. See on PhD John Masoni veebileht. Mason on USAs tuntud stressiekspert ja raamatute autor. Tema koduleht hõlmab stressi vähendamise seonduvat informatsiooni, meetodeid ja tooteid. Kodulehel on saadaval ka tasuta uudiskiri.

Netwellness.org/healthtopics/substanceabuse/faq4.cfm – aitab teismelistel tarku otsuseid langetada

Muu materjal

CD, CREATION Health Music of Health and Healing

Ajakiri *Vibrant Life*, vibrantlife.com

*Olgu sul rõõm Issandast, siis ta annab sulle,
mida su süda kutsub!
Anna oma tee Issanda hooleks ja
looda tema peale, küll ta toimetab kõik hästi!*

~ PSALM 37: 4-5

1. Fuster J. *The Prefrontal Cortex, Anatomy, Physiology, and Neuropsychology of the Frontal Lobe*. 2. trükk. New York: Raven Press, 1989, 3–9, 125.
2. Stuss D, Benson D. *The Frontal Lobes*. New York: Raven Press, 1986, 243.
3. Price B, Daffner K, et al. „*The Compartmental Learning Disabilities of Early Frontal Lobe Damage*“ *Brain*, oktoober 1990 113: 1383–1393.
4. Hawkins K, Trobst K. „*Frontal Lobe Dysfunction and Aggression: Conceptual Issues and Research Findings*“ *Aggression and Violent Behavior* 2000 5(2): 147–157.
5. Fuster J. *The Prefrontal Cortex, Anatomy, Physiology, and Neuropsychology of the Frontal Lobe* 2nd edition. New York: Raven Press, 1989, 139.
6. Deci E, Spiegel N, et al. „*The Effects of Performance Standards on Teaching Styles: The Behavior of Controlling Teachers*“ *Journal of Educational Psychology* 1982 74: 852–859.
7. Schulz R, Hanusa B. „*Long-Term Effects of Control and Predictability-Enhancing Interventions: Findings and Ethical Issues*“ *Journal of Personality and Social Psychology* 1978 36: 1194–1201.
8. Langer E, Rodin J. „*Effects of Choice and Enhanced Personal Responsibility for the Aged: A Field Experiment in an Institutional Setting*“ *Journal of Personality and Social Psychology* 1976 34(2): 191–9.
9. Rodin J, Langer E. „*Long-Term Effects of a Control-Relevant Intervention With the Institutionalized Aged*“ *Journal of Personality and Social Psychology* 1977 35(12): 897–902.
10. Seligman M, *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*, New York, NY: Pocket Books, 1998, 169.
11. Garber J, Seligman J. *Human Helplessness*. New York: Academic Press Inc, 1980.
12. Overmier J, Seligman J. „*Effects of Inescapable Shock Upon Subsequent Escape and Avoidance Responding*“ *Journal of Comparative and Physiological Psychology* 1967 63(1): 28–33.
13. Coan, R. „*Personality Variables Associated with Cigarette Smoking*“ *Journal of Personality and Social Psychology* 1973 26: 86–104.
14. Balch P, Ross A. „*Predicting Success in Weight Reduction as a Function of Locus of Control: A Unidimensional and Multidimensional Approach*“ *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 1975 43: 119.
15. Lewis F, Morisky D, Flynn B. „*A Test of Construct Validity of Health Locus of Control: Effects of Self-Reported Compliance for Hypertensive Patients*“ *Health Education Monographs* 1978 6: 138–148.
16. Findley M, Cooper H. „*Locus of Control and Academic Achievement: A Literature Review*“ *Journal of Personality and Social Psychology* 1983 44: 419–427.
17. Damasio H. „*The Return of Phineas Gage: Clues About the Brain from the Skull of a Famous Patient*“ *Science*, 20. mai 1994 264(5162): 1102–1105.

18. *Ibid.*
19. Baldwin B. „*The Front-Brain*“ *Journal of Health and Healing* 1983 9(1): 9.
20. Price B, Daffner K, et al. „*The Compartmental Learning Disabilities of Early Frontal Lobe Damage*“ *Brain*, oktoober 1990 113(Pt 5): 1383–1393.
21. Fuster J. *The Prefrontal Cortex, Anatomy, Physiology, and Neuropsychology of the Frontal Lobe* 2. trükk. New York: Raven Press, 1989: 126–152.
22. Baldwin B. „*The Front-Brain*“ *Journal of Health and Healing* 1983 9(1): 9–11, 26–30.
23. Fuster J. *The Prefrontal Cortex, Anatomy, Physiology, and Neuropsychology of the Frontal Lobe* 2. trükk New York: Raven Press, 1989: 126–152.
24. Hetland L. „*Learning to Make Music Enhances Spatial Reasoning*“ *Journal of Aesthetic Education*, sügis/talv 2000 34(3–4): 179–238.
25. Petruzello S, Landers D. „*State Anxiety Reduction and Exercise: Does Hemispheric Activation Reflect Such Changes?*“ *Medicine & Science in Sports & Exercise*, aug 1994 26(8): 1028–1035.
26. Brodal P. *The Central Nervous System: Structure and Function*. US: Oxford University Press, 2004, 97.
27. Prinz R, Riddle D. „*Associations Between Nutrition and Behavior in 5-Year-Old Children*“ *Nutrition Reviews*, mai 1986: 151–158.
28. Parker D, Parker E, et al. „*Alcohol Use and Cognitive Loss Among Employed Men and Women*“ *American Journal of Public Health*, mai 1983 73(5): 521–526.
29. Zador P. „*Alcohol-Related Relative Risk of Fatal Driver Injuries in Relation to Driver Age and Sex*“ *Journal of Studies on Alcohol*, juuli 1991 52(4): 302–310.
30. Bower B. „*Smoke Gets in Your Brain*“ *Science News*, 16. jaanuar 1993 143(3): 46–47.
31. Dossey L. *Reinventing Medicine: Beyond Mind-Body to a New Era of Healing*. San Franscisco, CA: HarperOne, 1999, nagu tsiteeritud <http://www.dosseydossey.com/larry/default.html>. Tsiteeritud 8. aprill 2009.
32. Dossey L. *Healing Words: The Power of Prayer and the Practice of Medicine*. New York: HarperCollins Publishers, 1993: 28–36.
33. Jones N, Field T. „*Massage and Music Therapies Attenuate Frontal EEG Asymmetry in Depressed Adolescents*“ *Adolescence* 1999 34(135): 529–534.
34. Laakso M, Porkka-Heiskanen T, et al. „*Twenty-Four Hour Patterns of Pineal Melatonin and Pituitary and Plasma Prolactin in Male Rats Under Natural and Artificial Lighting Conditions*“ *Neuroendocrinology*, sept 1988 48(3): 308–313.
35. George M, Ketter T, et al. „*Brain Activity During Transient Sadness and Happiness in Healthy Women*“ *American Journal of Psychiatry* 1995 152(3): 341–351.
36. Morton L, Kershner J. „*Differential Negative Air Ions Effects on learning Disabled and Normal-Achieving Children*“ *International Journal of Biometeorology*, mai 1990 34(1): 35–41.

37. Moss M, Scholey A. „Oxygen Administration Enhances Memory Formation in Healthy Young Adults“ *Psychopharmacology*, aprill 1996 124: 255–260.
38. Stephen K, Fink G, et al. „Functional Anatomy of the Mental Representation of Upper Extremity Movements in Healthy Subjects.“ *Journal of Neurophysiology*, jaan 1995 73(1): 373–386.
39. Field T, Ironson G, et al. „Massage Therapy Reduces Anxiety and Enhances EEG Pattern of Alertness and Math Computations“ *International Journal of Neuroscience* sept 1996 86 (3–4): 197–205.
40. Lambert G, Reid C, et al. „Effect of Sunlight and Season on Serotonin Turnover in the Brain“ *The Lancet* 7. dets 2002 360: 1840–1842.
41. Rao M, Muller-Oerlinghausen B, et al. „The Influence of Phototherapy on Serotonin and Melatonin in Non-Seasonal Depression“ *Pharmacopsychiatry*, mai 1990 23(3): 155–158.
42. Bremner J, Innis R, et al. „Positron Emission Tomography Measurement of Cerebral Metabolic Correlates of Tryptophan Depletion-Induced Depressive Relapse“ *Archives of General Psychiatry* 1997 54: 364–374.
43. Markus C, Panhuysen G, et al. „Effects of Food on Cortisol and Mood in Vulnerable Subjects Under Controllable and Uncontrollable Stress.“ *Physiology and Behavior*, aug–sept 2000 70(3-4): 333–342.
44. Van Swieten J, Geyskes G, et al. „Hypertension in the Elderly is Associated with White Matter Lesions and Cognitive Decline“ *Annals of Neurology*, dets 1991 30(6): 825–830.

MÄRKMED

„Enamiku jaoks pole suurim oht see,
et me sihime liiga kaugemale või ei jõua eesmärgini,
vaid et me sihime liiga lähedale ja
saavutame eesmärgi.“

~ MICHELANGELO

